Garmin Swim™

Guía de inicio rápido



Noviembre de 2013 190-01453-53_0D Impreso en Taiwán

Introducción

⚠ AVISO

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

Inicio

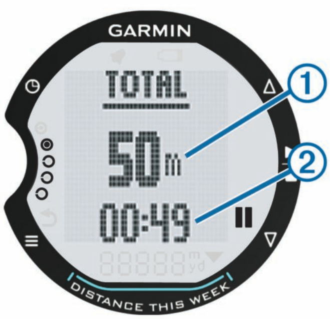
Cuando utilices Garmin Swim por primera vez, realiza las siguientes tareas.

1. Selecciona cualquier botón para encender el dispositivo.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
3. Selecciona y establece el tamaño de piscina.
4. Ve a nadar (Ir a nadar).
5. Mira tu historial (Visualización del historial).
6. Envía tu historial al ordenador (Transferencia del historial al ordenador).

Ir a nadar

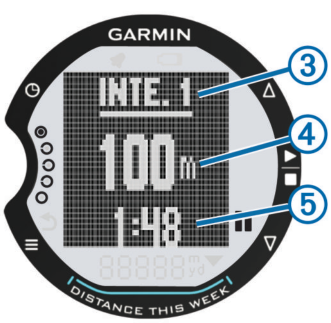
1. Selecciona .

   La primera vez que utilizas el dispositivo, el sistema te indica que establezcas el tamaño de la piscina. Cada vez que cambies de piscina, deberás establecer el tamaño de ésta (Configuración del tamaño de piscina).
2. Selecciona para empezar a cronometrar.



   Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha. Tu distancia total ① y el tiempo total ② aparece en la página **TOTAL**.
3. Selecciona para ver más datos de natación.

   Existen más instrucciones acerca de páginas adicionales de campos de datos personalizados en el manual del usuario (Obtención del manual del usuario).
4. Al realizar un descanso, selecciona para poner en pausa el temporizador.



   La pantalla en pausa incluye el número de intervalo ③, la distancia de intervalo ④ y el tiempo de natación para el intervalo ⑤. La pantalla aparece invertida hasta que selecciones y retomes la natación.
5. Tras completar la sesión, selecciona .
6. Selecciona una opción:
   - Selecciona **REANUDAR** para seguir con la natación. El temporizador se reanuda.
   - Selecciona **GUARDAR** para guardar la sesión en el historial.
   - Selecciona **BORRAR** para borrar la sesión sin guardar los cambios.

Información del dispositivo

Botones



①		Selecciona este botón para ver la hora del día.
②	△	Selecciona estos botones para desplazarte por los menús y la configuración. Selecciónalo para activar la retroiluminación.
③		Selecciona este botón para iniciar y detener el temporizador. Pulsa este botón para elegir una opción y confirmar que has leído un mensaje.
④	▽	Selecciona estos botones para desplazarte por los menús y la configuración. Selecciónalo para poner en pausa el temporizador. Selecciónalo de nuevo para restablecer el temporizador que está en pausa.
⑤		Selecciónalo para ver el menú. Selecciónalo para salir de una página o de una configuración.
⑥		Selecciónalo para entrar en modo de natación y ver las páginas de entrenamiento. **SUGERENCIA:** debes presionar el lateral de la tecla azul.

Iconos

	La alarma está activada.
	Batería baja.
	Selecciónalo para poner en pausa el temporizador. El icono parpadea cuando el temporizador se pone en pausa. Selecciónalo de nuevo para restablecer el temporizador que está en pausa.
▼	Existen más elementos en la lista.
	Selecciónalo para salir de una página o de una configuración.

Modo de suspensión

El dispositivo entra en modo de suspensión si no se ha movido durante un minuto. Esto hará que aumente la autonomía de la batería. En cuanto lo vuelvas a mover, se activa de nuevo.

Información de natación

Acerca de la grabación de la distancia

Garmin Swim mide y graba la distancia de los largos completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa (Configuración del tamaño de piscina).

SUGERENCIA: para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el temporizador cuando te detengas para descansar.

SUGERENCIA: para ayudar al dispositivo a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.

SUGERENCIA: cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el temporizador o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica. Para obtener más información acerca de la función de registro de ejercicios de técnica, consulta el manual del usuario (Obtención del manual del usuario).

Tu distancia total semanal (desde el lunes) aparece en la página de hora como la **DISTANCE THIS WEEK**. La distancia se muestra utilizando el tamaño de piscina actual.

Configuración del tamaño de piscina

1 Selecciona ☰ > **NATACIÓN** > **TAMAÑO DE PISCINA**.

2 Selecciona el tamaño de piscina o introduce un tamaño personalizado.

Terminología de natación

NOTA: para obtener información adicional acerca de los campos de datos de natación, consulta el manual del usuario (Obtención del manual del usuario).

- Un *largo* es un recorrido de un extremo a otro de la piscina.
- Un *intervalo* se compone de uno o varios largos. Cuando seleccionas ❚❚ para descansar, se crea un intervalo.
- Se cuenta una *brazada* cada vez que el brazo que lleva el dispositivo completa un ciclo completo.
- Tu puntuación *swolf* es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Tipos de brazada

Los tipos de brazada se muestran cuando consultas el historial de intervalos. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizados. Para personalizar tus campos de datos, consulta el manual del usuario (Obtención del manual del usuario).

LIBRE	Estilo libre
ESPALDA	Espalda
BRAZA	Braza
MARIPOSA	Mariposa
COMBINADO	Más de un tipo de brazada en un intervalo
EJERCICIOS DE TÉCNICA	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica

Historial

El Garmin Swim puede almacenar aproximadamente 30 baños de acuerdo con un uso normal. Cuando la memoria está completa, los datos más antiguos se sobrescriben y aparece un mensaje de aviso.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Visualización del historial

El historial muestra la fecha, el tiempo de total de sesión, el tiempo total de natación, la distancia total, el total de largos, el ritmo medio, el recuento de la media de brazadas, la eficacia media en natación, el total de calorías y los datos de intervalos (si se han utilizado).

1 Selecciona ☰ > **HISTORIAL** > **VER**.

2 Selecciona una opción:
   - Selecciona **TOTALES** para ver la distancia acumulada, el tiempo total y el tiempo de natación. Los totales se muestran de acuerdo con el tamaño de piscina actual.
   - Selecciona **SEMANAS** para ver los totales de una semana concreta. Los totales se muestran de acuerdo con el tamaño de piscina actual.
   - Selecciona **SESIONES** para ver los detalles de una sesión concreta. Una sesión no muestra el tamaño de piscina seleccionado hasta que no se completa dicha sesión. Puedes ver también los detalles del intervalo (si se ha utilizado).

Eliminación del historial

1 Selecciona ☰ > **HISTORIAL** > **BORRAR**.

2 Selecciona una opción:
   - Selecciona **TODO** para borrar todos los datos del historial.
   - Selecciona **TOTALES** para restablecer los totales de distancia, tiempo y tiempo de natación.
   - Selecciona **SESIONES** con el fin de seleccionar una sesión concreta para borrar.

3 Selecciona **SÍ**.

Uso de Garmin Connect™

Garmin Connect es un software basado en Web para almacenar y analizar los datos.

1 Visita www.garminconnect.com/start.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Transferencia del historial al ordenador

Debes disponer de una cuenta de Garmin Connect (Uso de Garmin Connect™), y debes vincular el dispositivo con el ordenador mediante USB ANT Stick™ (Transferencia del historial al ordenador). El reloj no puede estar en el modo de suspensión durante la vinculación o la transferencia de datos.

1 Conecta el USB ANT Stick en un puerto USB del ordenador.

   Los controladores de USB ANT Stick instalan automáticamente ANT Agent™. Puedes descargar ANT Agent si los controladores no se instalan automáticamente. Visita www.garminconnect.com/start.

2 Coloca el dispositivo en el área de alcance (9 ft o 3 m) del ordenador.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Solución de problemas

Obtención del manual del usuario

Puedes descargar la versión más reciente del manual del usuario de Internet.

1 Visita www.garmin.com/intosports.

2 Selecciona tu producto.

3 Haz clic en **Manuales**.

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Restablecimiento del dispositivo a los valores de fábrica

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo.

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario incluido el historial.

1 Mantén pulsadas ☰, ◷ y △ de manera simultánea.

2 Selecciona **SÍ**.

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

Antes de sustituir la batería, lee con detenimiento las instrucciones del manual del usuario (Obtención del manual del usuario).

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que se podría reducir la vida útil del producto.

Aclara bien a fondo el dispositivo con agua limpia tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, repelentes, cosméticos, alcohol u otros productos químicos peligrosos. Exposiciones prolongadas a estas sustancias pueden dañar la caja.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Después de limpiarlo o utilizarlo, seca siempre el dispositivo y guárdalo en un lugar fresco y seco.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

www.garmin.com/support

913-397-8200 1-800-800-1020	0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242
1-866-429-9296	+43 (0) 820 220230
+ 32 2 672 52 54	+385 1 5508 272 +385 1 5508 271
+420 221 985466 +420 221 985465	+ 45 4810 5050
+ 358 9 6937 9758	+ 331 55 69 33 99
+ 39 02 36 699699	(+52) 001-855-792-7671
0800 0233937	+47 815 69 555
00800 4412 454 +44 2380 662 915	(+35) 1214 447 460
+386 4 27 92 500	0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999
+34 93 275 44 97	+49 (0)180 6 427646 20 ct./Anruf. a. d. deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 60 ct./Anruf
+ 46 7744 52020	

El número de registro COFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)